Come comportarsi in caso di intossicazione

Recarsi immediatamente in ospedale al primo sospetto o sintomo di malessere.

Portare al seguito eventuali residui del pasto o dei funghi consumati.

Non dare corso a “terapie” autonome.

Disegni: Laura Filiberti

Controllo gratuito di commestibilità dei funghi

Dipartimento di Prevenzione

Orari

Sede di Biella

Via don Sturzo, 20

Lunedì: 14.00 - 15.00

Mercoledì: 14.00 - 15.00

Venerdì: 14.00 - 14.30

Sede di Cossato

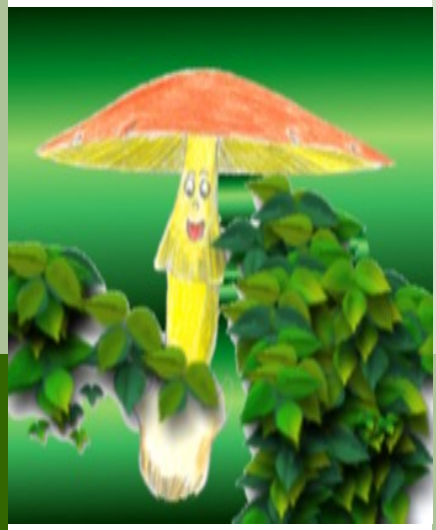
Via Milano, 48 (Paruzza)

Lunedì: 08.30 - 09.00

REGIONE PIEMONTE

AZIENDA SANITARIA LOCALE DI BIELLA

Centro di Controllo Micologico Pubblico



Amanita caesarea

Vademecum per la raccolta e il consumo dei funghi epigei spontanei

Amanita phalloides

Questo pieghevole vuole essere una guida pratica ed elementare per coloro che amano trascorrere parte del proprio tempo libero passeggiando nei nostri boschi alla ricerca di funghi. Occorre conoscere che i funghi che si raccolgono costituiscono la parte visibile (sporoforo) di un organismo molto più complesso non visibile (micelio), che si sviluppa nel terreno in simbiosi con le radici delle piante o all'interno di detriti vegetali. La parte fertile di questo apparato è situata, per i funghi a forma di ombrello, nella zona sottostante il cappello e, pertanto, una raccolta non corretta e indiscriminata può arrecare gravi danni alla riproduzione di questo organismo e, di conseguenza, all'equilibrio dell'ecosistema di cui è parte insostituibile e vitale. Ogni fungo, anche se velenoso, costituisce un elemento fondamentale per la crescita rigogliosa delle piante.

Norme comportamentali da seguire durante la raccolta

Devono essere raccolti soltanto esemplari interi e completi di tutte le parti necessarie alla determinazione della specie;

raccogliere soltanto esemplari giovani ed assolutamente sani;

per consentire la diffusione delle spore, i funghi raccolti devono essere riposti e trasportati in contenitori rigidi ed aerati, realizzati in fibre naturali intrecciate;

non si devono utilizzare sacchetti o contenitori in plastica;

non devono essere utilizzati rastrelli, uncini o altri attrezzi che possano danneggiare lo strato umifero del suolo, il micelio e l'apparato radicale delle essenze arboree;

i funghi di qualsiasi specie, anche se velenosi o non commestibili, non devono in alcun modo essere volontariamente distrutti o danneggiati;

La raccolta di funghi spontanei è consentita per la quantità giornaliera ed individuale di tre chilogrammi complessivi, come previsto dalla Legge Regionale 17 dicembre 2007 n° 24, modificata dalla Legge Regionale 08 settembre 2014 n° 7;

non è consentita la raccolta della specie Amanita caesarea allo stato di ovolo chiuso;

Commestibilità, non commestibilità e tossicità dei funghi

Per quanto riguarda la loro commestibilità ancora oggi, purtroppo, i funghi sono oggetto di assurde credenze popolari molto pericolose. Non è vero ad esempio che i funghi provvisti di tubuli e pori siano sempre commestibili e neppure che quelli provvisti di lamelle non lo siano. È falso asserire che siano sicuramente commestibili quelli rosicchiati dalle lumache o da altri animali del bosco. Non è vero che i funghi che presentano un viraggio di colore al taglio siano sicuramente velenosi. Non esiste un modo empirico per distinguere i funghi commestibili da quelli non commestibili o velenosi, solo lo studio attento dei caratteri morfo-cromatici ed un'accurata analisi dell'habitat di crescita, possono permetterci di determinare con esattezza se il fungo raccolto può essere consumato senza mettere a repentaglio la nostra salute. I funghi rappresentano un alimento prelibato, ma occorre tenere sempre presente la loro insidiosità per evitare che un'identificazione frettolosa e superficiale trasformi una prelibatezza gastronomica in una causa di intossicazione o di avvelenamento dagli esiti letali.

Se non si è certi della commestibilità dei funghi è necessario sottoporre l'intero quantitativo raccolto al controllo presso il Centro di Controllo Micologico ASL.

In genere i funghi sono distinti in:

Commestibili:

funghi che possono essere consumati cotti senza creare problemi, ad esclusione dei portatori di specifiche intolleranze alimentari;

non commestibili:

funghi che pur non contenendo alcuna sostanza tossica, presentano sapori e odori sgradevoli, consistenza, anomala, presenza di corpi estranei o infestazioni (vermi);

velenosi o tossici:

funghi che contengono sostanze che possono procurare danni più o meno gravi al consumatore, anche se ingeriti in minime quantità.

Amanita muscaria

I funghi commestibili non sono totalmente esenti da pericoli; infatti, in rapporto al luogo di provenienza, possono risultare contaminati da agenti esterni quali: fitosanitari; metalli pesanti; (piombo, mercurio, cadmio); metalli non pesanti (cromo, arsenico, rame); radionuclidi.

Risulta quindi necessario porre attenzione al luogo di raccolta evitando terreni situati in prossimità di strade ad intenso traffico veicolare, discariche, industrie inquinanti ecc.

I funghi sono considerati un alimento a basso contenuto calorico e di notevole impegno digestivo e quindi devono essere consumati con moderazione.

Non è consigliabile somministrare funghi a: bambini; donne in gravidanza o in allattamento; persone affette da malattie debilitanti.

Conservare i funghi raccolti in frigorifero.

Consumare i funghi entro 2 giorni dalla raccolta.

Consumare i funghi dopo adeguata cottura.

I funghi del genere Armillaria (chiodini) devono essere sottoposti a pre bollitura per almeno 15/20 minuti, con eliminazione dell'acqua di bollitura.

Composizione alimentare dei funghi:

Acqua 90%
Proteine 5%
Zuccheri 4%
Grassi 1%
Kcal 35 per 100 g di prodotto.

Inoltre contengono: Albumine (necessitano di cottura prolungata); Chitina (polisaccaride azotato di notevole impegno digestivo presente nelle pareti cellulari); minerali; vitamine; enzimi.